

兴趣 升学 培训 复习
学习方法 学生
挑战 数学 文章
方法 时间 温

大脑 学习
小学 思考 成绩
激励 激励营

学习潜能 激发
目标 科学营
考试技巧 解
记忆力

刘世一
一 硕士
◎ 著

讲座
读书 课程
SMA

SPM
PSR
MR

SMART

学习密码



SMART STUDY SKILLS

好态度好方法决定好成绩

◎ 教导你特优生的超高效学习方法 ◎

认识刘世一老师是从阅读他的专栏开始。那是他的专栏《学习如何学习》第一次在2006年的《少年》月刊出现。当是我只是抱着阅读一下也无妨的心态来阅读他的专栏，但却从来没想到文章里教导的学习方法会让我获益不浅。

升上中四的时候，由于适应不了过于负荷的课业和程度上的差异，我在班上的成绩并不是很好。那时觉得非常的沮丧，因为就算自己付出再多的努力，成绩还是没有改善。对于失败的原因，我毫无头绪。刘老师专栏的出现，总算让我看到自身学习方法上的不足以及心态上的问题。

于是，我开始使用刘老师所教导的方法来学习。起初的效果不大，但是久而久之，我的成绩逐渐进步。后来，每次从拿到《少年》时，我最先翻阅的并不是封面故事，而是刘老师的专栏。值得一提的是，他的文章生动有趣，让我轻易地抓到学习技巧的要点。应用了刘老师教导的方法，改变了学习态度，我发现我的学习更有效率。其实要考到好成绩并非如登天一般难，正面的学习态度加上对的学习及应考方法就是最好的秘方。

我能在2007年的大马教育文凭考试(SPM)考获14A1的成绩，真的要归功于刘老师。同时，国家银行也决定颁发

特别奖学金给我，让我去英国修读法律系。现在，我的两个弟弟也在积极地使用刘老师第一本书《SMART 赢考密码》来辅助他们的学习。

挚诚恭喜刘老师出版第二本书《SMART 学习密码》，祝愿此书能帮助更多的同学掌握学习的方法。



SPM 2007 14 A1 特优生

黄夏葳

xia-wei.blogspot.com

好书值得推荐

一百多年前，波兰有一个叫玛妮雅的小女孩，学习非常专心。不管周围怎么吵闹，都分散不了她的注意力。有一次，玛妮雅在做功课，她姐姐和同学在她面前唱歌、跳舞、玩游戏。玛妮雅就像没看见一样，在一旁专心的看书。

姐姐和同学想试探她一下，他们悄悄在玛妮雅身后搭起几张凳子，只要玛妮雅移动，凳子就会倒下来。时间一分一秒的过去了，玛妮雅读完了一本书，凳子仍然竖在那儿。

从此姐姐和同学再也不逗她了，而且像玛妮雅一样专心读书，认真学习。玛妮雅长大以后，成为一位很伟大的科学家。她就是居里夫人。

同学的学习态度认真，再得到刘世一老师的帮助下，考到好的成绩并不是困难的事。

恭喜刘世一老师新书面市，也祝福同学学习愉快！

《少年》月刊主编
郑珍珊

学习如何学习，是精进学习成效的不二法门。

那么，学习这门功课应该如何获致成效呢？

汲取过来人的经验是关键。若能结合专业顾问的深入剖析，对于学习者而言，便可说是有了一本武功秘笈！

世一老师这本书，就是一本武功秘笈！

与世一相识多年，知道他对青少年群体关怀备至，并全心投入教育培训工作。由于有着相同的人生历练与方向，话匣子一开，就仿佛打通了任督二脉一样，让我明白自己或个案在学习上的成功与失败之处原来都是有迹可寻。

辅导过上千个学习个案，每个个案都是如此不同。但世一老师的书让我看见学习可以归纳出法则。在他之前的著作《SMART 赢密密码》与这本书中，他毫不藏私的公开他的心得，让读者们在发出“哇！原来可以这样做”的同时，还能实际的应用，走过懵懂，并且真正获益。

人的未来都是自己所选择的。世一老师常说：“检讨是成功之母”，看了这本书，吸收了世一老师的日月精华，每一位学习者，特别是在籍中学生，应当寻回学习最初的热情与信念，加强“全力以赴”的拼劲。

毕竟，学习是改变个人生活、提升智慧的唯一途径！

谭维保

居銓益人社会服务中心
青少年发展总监
注册与执证辅导员

有些学生非常努力，可是却得不到好成绩，为什么？其实，我们要考好成绩并非只靠努力，我们必须懂得使用有效的学习方法。

如果学生问我要如何考好成绩，我会告诉他以下非常简单的“考好成绩方程式”：

$$\text{成绩} = \text{态度} \times \text{方法}$$

有些学生非常积极努力的学习，甚至每一天放学后就去补习、做功课和温习课业直到凌晨才睡觉。然而，他们的努力却得不到同等的回报，他们总是无法考到理想的成绩！为什么？这是因为学生不晓得也没使用最适合自己的学习方法（因为从幼儿园到中学都没学过！），不知道**把努力用在对的方法上**！可惜啊！

相反的，如果学生不自律，没兴趣学习，甚至不要学习，即使我教导他最适合的方法（世上没有最好的方法，只有最适合你的方法！），他也绝对无法考到好成绩的！

所以，要考好成绩，好态度和好方法是非常重要的！

我向来都非常喜欢研究提升个人学习能力的方法。因此，我对那些成绩优异的学生感到好奇，到底是什么原因让他们考得好成绩甚至全科 A？所以，我花了 2 年的时间，寻找了 201 位在 STPM 获得 3A 或以上的特优生进行研究调查（我将陆续在此书里与你分享调查结果）。以下是调查问卷里，其中一道问题：

- 你觉得是什么因素让你获得优秀的成绩？

(学生从 32 个选项中选择一个或更多的因素)

- 1) **读书技巧** **87.3%**
- 2) **多做习题** **85.8%**
- 3) **老师** **85.1%**
- 4) **考试技巧** **82.1%**
- 5) **健康的身体** **80.6%**

从调查结果中，我们可以发现在排行首五位，学习方法（读书技巧、多做习题和考试技巧）就占了三位！这已经可以证明：要考好成绩，学习方法是何等重要啊！

2008 年我出版个人第一本书《SMART 赢考密码》。在书中，我以轻松有趣的方式分享了许多应考的技巧。我非常欣慰此书获得很好的回响。全国各地的学生来信告诉我，他们从书中学习了许多考试方法，并加以应用，因此考获很好的成绩！

我在《SMART 赢考密码》分享应考方法，2010 年我在个人第二本书《SMART 学习密码》中将于你分享有效的学习方法！我也非常相信此书能让你掌握正确有效的学习方法，提升你的学习能力！

如果你想让学习变得轻松简单，并迅速提升你的考试成绩，现在就好好的阅读、掌握并使用此书里的学习方法吧！YES！

祝愿你认识学习，了解学习，喜欢学习！

推荐序（一）.....	002
推荐序（二）.....	004
推荐序（三）.....	005
自序：你是 21 世纪的文盲吗？.....	006

**SMART 学习密码**

你有学习动力吗？	013
时间控制你，还是你控制时间？	019
我能够过目不忘吗？	025
学习做笔记，留下学习的痕迹	033
超级无敌大电脑就在你身上！	037
我学到的知识跑去哪里了？！	045
向历史和数学挑战！	051
如何在最短时间成为作文能手！	059
考试 ≠ 烤死	065
你的学习 EQ 有多高？	073
你、我、他，学习方式大不同！	081
我在年终的长假可做些什么？	089



学习问题急症室



- | | |
|--------------------------|-----|
| 我要开夜车，可以吗？..... | 098 |
| 我没时间做笔记，怎么办？..... | 099 |
| 我只剩下 3 个月，怎么办？..... | 100 |
| 越接近考试，我越不懂要做什么，怎么办？..... | 101 |
| 平时会做考试时却不会做，怎么办？..... | 103 |
| 我的理解力差，怎么办？..... | 104 |
| 我的记忆力越来越差，怎么办？..... | 105 |
| 我没有自制力，怎么办？..... | 106 |
| 下午温习功课时会昏昏欲睡，怎么办？..... | 107 |
| 我已经没信心了，怎么办？..... | 108 |
| 我成绩不好可是我想继续升学，怎么办？..... | 109 |
| 我有想要放弃学习的念头，怎么办？..... | 111 |
| 上课无法专心听课，怎么办？..... | 112 |
| 我的吸收速度慢，怎么办？..... | 113 |
| 我没时间温习功课，怎么办？..... | 115 |
| 如何养成温习功课的习惯？..... | 117 |
| 我要如何拟定时间表？..... | 118 |
| 我的国文作文很差，怎么办？..... | 120 |
| 中学的学习方法在大学里行不通，怎么办？..... | 121 |
| 我的物理很差，怎么办？..... | 123 |
| 考完 PMR 后，我该做什么？..... | 124 |

SMART * * * * *

* * * * *



学习 密码

* * * * *

* * * * *

用户:

密码:

登入



数 学 Master math 科 学 Master science

掌握学习技巧，实现个人目标！

激发学习/记忆潜能

做好强势准备

轻轻松松上中学

新的教育方程式，全新的体会和参与！

欢迎浏览：www.smartstudyroom.com

学习方法 读书方法 记忆方法 考试技巧 学习



檳城《激发记忆潜能》课程





你有学习动力吗？

当你还没有从学习中找到乐趣时，它确实是非常乏味、讨厌以及辛苦的事。可是，你是否有想过是什么原因使到许许多多的学生愿意从幼儿园，埋头苦读跨过大大小小的考试，然后进入大学？答案是学习动力。学习动力就如汽车的汽油，让你前进，帮助你跨过种种在学习面对的挑战！



特优生的学习动力

我非常相信，要成功就要向成功者学习。所以要得到好成绩，我们应该了解那些在考试中考获特优成绩的师兄学姐们是如何学习的。在我进行过的特优生调查问卷中，可以发现特优生的最主要的学习动力是：

1. 拥有好的将来 (66.4%)
2. 要进入大学 (51.5%)
3. 达成个人目标 (48.5%)

找出你的学习动力

你有读书动力吗？如果没有，现在立刻去寻找吧！如果有，你的学习动力有 POWER 吗？是否可以让你愿意减少看电视的时间或者是关掉手机来努力读书呢？如果没有，请放心，我将教你三个非常有效的方法帮助你找出学习动力！

1) 写出你的学习目标

好好坐下来，思考一下你要在今年底的大考要考获怎么样的成绩？想好后，请把你的目标写在一张白纸上！然后再想一想，为什么你要达成这个目标？是为了升学？是为了证明自己的能力？还是要让看不起你的人都跌破眼镜？把原因写在目标的下方。目标写好后，不要把它夹在书本里或是放在抽



屉里，你一定要把你的目标贴在你最常会看到的地方如床头书桌、镜子、冰箱、衣橱等。不要害羞，要考好成绩就要这样做！以前读书时，我最喜欢把自己写的目标贴在我的书桌前，每次温习功课时都可以提醒自己，让我更积极专注的准备考试！如果你要考好成绩，现在就开始行动吧！

（更多资料请参阅《SMART 赢考密码》pg.21）

2) 在同学或朋友中找一个学习对手

竞争能产生斗志，能让我们变得更积极！你可以想一想，在同学当中，那一位可以成为你的学习对手？从小学到大学，我都有自己学习的对手，这些对手也许是自己的好朋友或者是成绩好的同学。因为不希望输给学习对手，所以我每次准备考试时，会更加积极。每当考试成绩公布，如果赢了，我会很开心！过后，我会再寻找更利害的对手！如果输了，我会自我检讨，继续努力。到现在，我的许多学习对手还不知道我“利用”他们帮助我考到好成绩呢！嘻嘻！

3) 学习伙伴

你有尝试过学习小组 (GROUP STUDY) 吗？2009 年 SPM 放榜时，鱼米之乡雪兰莪州适耕庄育群国民型中学出现多位 16A, 15A, 14A 的特优生。为什么？其中一个原因是因为他们进行学习小组。通过二至五人组成的学习小组可以让你更